

КАК ПРОЖИВАТЬ ЭМОЦИЮ?

«ЧТО Я МОГУ
СДЕЛАТЬ УЖЕ
СЕЙЧАС ДЛЯ ЭТОГО?»

«ЧТО МНЕ СЕЙЧАС
НУЖНО?»

«ЧЕМУ ЭТА ЭМОЦИЯ
МОЖЕТ МЕНЯ
НАУЧИТЬ?»

«ЕСЛИ БЫ ЭМОЦИЯ
МОГЛА ГОВОРИТЬ, ЧТО
БЫ ОНА СКАЗАЛА?»

«ГДЕ В МОЕМ ТЕЛЕ
Я ОЩУЩАЮ ЭТО?»

«ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?»

**НАЧНИ
ЗДЕСЬ**

ОСТАНОВИСЬ
НА СЕКУНДУ

ПАМЯТКА для плохих дней

1. Плохие дни не означают плохую жизнь

ВЫ - НЕ ЭТА
БИТВА

2. Не все мысли - истина

Пфф

3. Чувства - это не факты

Но ваши чувства реальны
и обоснованы

4. Единственный выход - насквозь

ПРОСТО ПЕРЕЖИВИТЕ ЭТО

5. Ваша ценность не зависит от обстоятельств

ВЫ ЛЮБИМЫ И ДОСТАТОЧНЫ ВСЕГДА.

6. Ничего не остается прежним

ЖИЗНЬ ГАРАНТИРУЕТ ЭТО

7. Вы не можете быть всем для всех

НО ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ
ВЕРНЫМИ СЕБЕ

8. Будьте бережны к себе И доверяйте своему
внутреннему голосу, силе и способностям.

И БЫТЬ УЯЗВИМЫМ

9. Вы не одиноки Это нормально - обратиться
за помощью

10. Сфокусируйтесь на вещах, которые вы можете
контролировать

Отпустите остальное

МИР НЕ РУХНЕТ

КОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ



vk.com/yapepsih

СЕРДИТОСТЬ



Упражнение,
полная кардиотренировка

РЕВНОСТЬ



Сосредоточьтесь на себе, своих
качествах и уникальности

ТРЕВОЖНОСТЬ



Будьте более внимательны

РАЗДРАЖЕННОСТЬ



Расширьте свой кругозор

УСТАЛОСТЬ



Выключи телефон и ложись спать

НЕВДОХНОВЛЕННОСТЬ



Прими душ, задействуй
все свои чувства

**НЕУВЕРЕННОСТЬ
В СЕБЕ**



Дневник, позвольте
потоку сознания течь

ПОДАВЛЕННОСТЬ



Гуляйте на природе, проводите
время с домашними
животными и друзьями

ОБИДА

проработка

Выпиши чувства и эмоции от обиды

Какие твои черты характера задела?

Как всё должно было быть?

В чем нуждался этот человек?

В чем твоя слабость?

Что бы тебе это дало?
Любовь, уважение?

Что на самом деле он от вас хотел?

Какой ресурс ты должна себе дать?

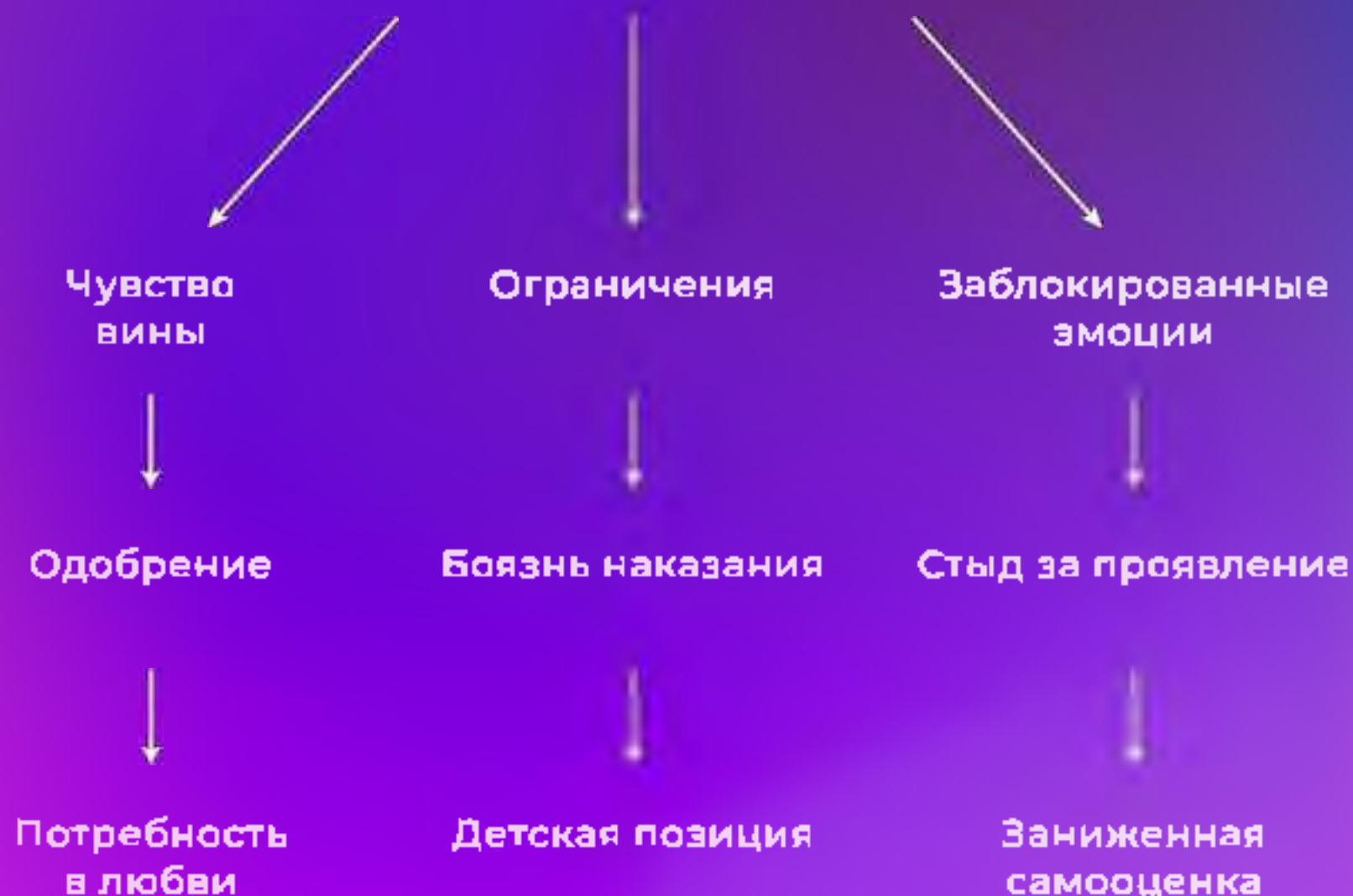
Как дать себе эту потребность иначе?

t.me/psyhozzz

🎵 @defemme_community

ТРЕВОЖНОСТЬ

причины



ПРОРАБОТКА ТРЕВОЖНОСТИ



1. Вылиши интуитивно ситуацию которая приходит в голову.
 2. Какой негатив находится в этой ситуации?
 3. Что ты в ней чувствуешь?
 4. Как ты реагируешь на происходящее?
 5. Напиши: Эта реакция мне нужна для того, чтобы .
 6. Это твоя защитная реакция. То, в чём ты нуждаешься
 7. Придумай, как создать себе эту защиту иначе
8. Прорабатывай так все ситуации, пока не уйдёт тревожность.

Обиды

Потребность
в понимании

Контроль
и запреты

Сломанные
крылья

ПАССИВНАЯ

АГРЕССИЯ

Тень хорошей
девочки

Самоутверждение
через других

Заблокированные
эмоции

Боль

АГРЕССИЯ

проработка

Что или кто тебя
триггерит?

Какие твои черты
характера задели?

Негативные убежде-
ния влияющие на
агрессию?

Что они в тебе гасят
и чем не нравятся?

Для чего эти черты
тебе нужны?

В чём они тебе мешают
её проявлять или гасить?

Почему тебе не
безразлично это?

Какую потребность
они закрывают?

Как дать себе это
иначе и получать по
другому?

Потеря смысла
в жизни

Ничего не
хочется делать

Хроническая
усталость

Внутренние
ограничения

ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Запрет на
удовольствие

Блоки
и зажимы

Психосоматика
в теле

Раздражение
и вспыльчивость

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

проработка

Какие у тебя
ожидания о себе?

В чём ты ждёшь
одобрение родных
и общества?

За что стыдишься и
прячешь от других?

Какие качества тебе
это придаёт?

Что ты чувствуешь,
когда они похвалят?

Кто и когда тебя стыдил
или учил жизни?

Как себе эти качества
дать иначе? Или они
уже у тебя есть?

Как тебе себя так
же чувствовать без
них?

Тебе стыдно за истин-
ную себя? Или ты уже
готова себя показать
другим?

t.me/psyhozzz



ВАШ МОЗГ – ЭТО СУПЕР КОМПЬЮТЕР

ОБНОВЛЯЙТЕ ПО

- Книги
- Подкасты
- Новый опыт

ОЧИЩАЙТЕ ЖЕСТКИЙ ДИСК:

- Медитация
- Йога
- Разговоры с собой

БЕРЕГИТЕ СВОЮ БАТАРЕЮ

- 8 часов сна
- Связь с природой
- Больше оффлайн